

■ さつま芋ご飯 ■

<材料> 4人前

米・・・3カップ、「まんま」・・・大3  
さつま芋・・・1個(200g)

<作り方>

- ①さつま芋を1cm角に切り、水にさらし、水分を切っておく。
- ②米を洗って釜に入れ、水加減は普通にし、①と「まんま」大3を加えてよく混ぜて炊く。
- ③炊き上がったら、ご飯をよく混ぜて器に盛りつける。

■ さばの水煮イタリア風 ■

<材料>4人前

さばの水煮缶・・・1缶(固形量150g程度)  
にんにく・生姜・・・各1かけ  
なす・・・1本、玉葱・・・中1/2個  
ピーマン・・・2個、レタス・・・適宜  
オリーブ油(サラダ油)・・・大1  
(a) 白ワイン(酒)・・・大1、「まんま」・・・大1  
ケチャップ・・・大3、こしょう・・・少々

<作り方>

- ①オリーブ油を弱火であたためて、にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
- ②①の中に1口大に切ったナス、玉葱、ピーマンを加えて炒め、(a)で調味する。
- ③②がしんなりする直前にさばの水煮を汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
- ④レタスをしいて③を盛り付ける。

※ケチャップの代わりにトマトの水煮や、トマトの角切りを野菜と一緒に加えても良い。

■ きのこと青菜の簡単白あえ ■

<材料> 4人前

小松菜・・・1/2束、 えのき茸・・・1袋  
絹ごし豆腐・・・1丁、 しめじ・・・1袋  
「まんま」・・・小1

(a) 〔すりごま・・・大3、「まんま」・・・大1  
きび糖・・・少々、 みそ・・・少々

<作り方>

- ①豆腐は「まんま」小1を入れた熱湯にくぐらせて取り出す。
- ②①を茹でた鍋で、続けて小松菜ときこのこもさつと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③①の豆腐が冷めたらボールの中に入れ、手でくずしておく。
- ④①を(a)で調味したら、②を加えて和える。

※きのこはお好みのもので良いし、小松菜も他の青菜や、オクラ、アスパラガスでも美味しくできます。

■ 豆腐とワカメのみそ汁 ■

<材料>4人前

豆腐・・・1/4丁、 ネギ・・・少々  
ワカメ(水に戻したもの)・・・20g、  
味噌・・・大1.5  
(a)お湯・・・500cc、「まんま」・・・小1強

<作り方>

- ①豆腐は1cm角に、ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に(a)と①を入れ、ひと煮立ちしたら味噌大1.5を加えて火を止める。
- ③器に盛り、小口切りにしたネギを入れる。